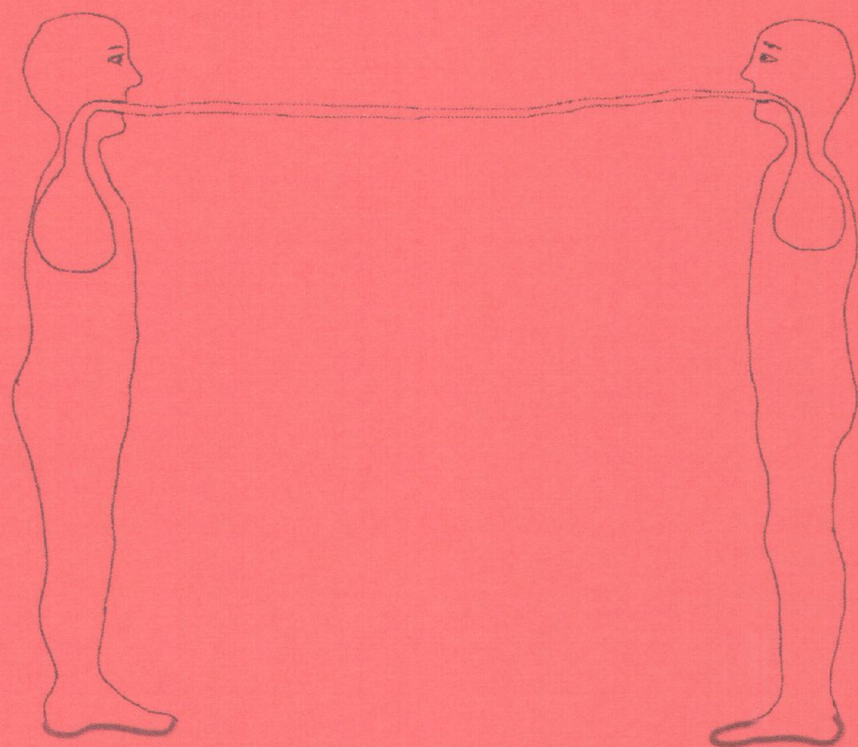
zen
centrum
amsterdam

zensor • • •

zensor 60 winter 2012

Verbondenheid





Redactioneel

Met de feestdagen in het vooruitzicht leek 'verbondenheid' ons een toepasselijk thema voor deze Zensor. Straks zitten we immers met z'n allen rond de kerstboom of aan tafel, steken we samen met buurtbewoners vuurwerk af of maken we wat extra geld over aan mensen die in nood verkeren. December is de maand van de verbroedering.

Zo simpel als dit klinkt, zo complex is het onderwerp 'verbondenheid' in werkelijkheid. Want hoe verhouden wij ons tot de ander? Zijn we verbonden? Voelen we ons verbonden? Maurice schetst hoe wij samen in de zendo zitten, maar ieder wel in zijn eigen 'denktrechter' waar de ander geen toegang tot heeft. Lida wijst op het natuurkundig inzicht dat we moleculen inademen die al bestonden in de tijd van Julius Caesar. Maar weten we ons ook verbonden met oorlogsslachtoffers in Afghanistan anno 2012? En als je je wel met iets of iemand verbindt, zit je er dan voor de rest van je leven aan vast? Zo vraagt Teska zich af. Annemiek bespreekt het laatste boek van Thich Nath Hanh, die met zijn begrip *interbeing* de weg naar een gelukkige, zorgeloze wereld wijst. Maar is het echt zo simpel? Uiterst eenvoudig is daarentegen het project Stadsverlichting, waarbij wildvreemde mensen een uur lang met elkaar mediteren in een huiskamer en, volgens Jan Mathijs, een verbinding met elkaar realiseren.

Aan de hand van de soetra van *De identiteit van veelheid en eenheid* benadrukt ook Niko het belang van menselijke verbondenheid. 'De Boeddha legt de vinger op de zere plek: alle problemen die we hebben met onszelf en met anderen ontstaan doordat we de neiging hebben ons terug te trekken in onszelf.' Blijft de vraag: hoe verhouden we ons tot de ander?

Veel leesplezier & gezellige feestdagen!
De redactie

ILLUSTRATIE Judith van den Berg

Leerlingen van het mysterie

In een reeks prachtige beelden beschrijft de Sandokai-soetra hoe alles voortkomt uit dezelfde bron, hoe alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is, zoals de linker- en de rechtervoet bij het lopen, zoals twee pijlen die elkaar raken in de lucht, zoals helderheid en duisternis niet van elkaar te onderscheiden zijn.

De soetra van *De identiteit van veelheid en eenheid* is een vrij abstracte tekst. Het is dan ook opvallend dat Niko eerst het belang van menselijke verbondenheid benadrukt. 'De Boeddha legt de vinger op de zere plek: alle problemen die we hebben met onszelf en met anderen ontstaan doordat we de neiging hebben ons terug te trekken in onszelf. We trekken ons voortdurend terug in een cocon, waarin we ons afgezonderd weten. We verdedigen de binnenkant van een burcht, een binnenkant die snel geraakt en gekwetst is. Dat we vechten om dat eigene te behouden, is volgens de Boeddha precies het probleem. Want in plaats van dat we ons verbonden weten, dat we weten dat we grotelijks verwant zijn aan elkaar, proberen we ons eigen eilandje af te schermen. En het is juist dat gevoel van afgescheidenheid wat zo ongelukkig maakt. Verdriet op zich is niet zo erg, maar wel als ik mij alleen voel met mijn verdriet.'

Ik ben jij

'Het spirituele pad kent geen eenzaamheid. Het sociale, het individuele, het relationele pad kennen wel eenzaamheid. In de oneindig grote cirkel van het bestaan, maak je een klein cirkeltje en je zegt: ik-mij-mijn. Dat doet pijn.'

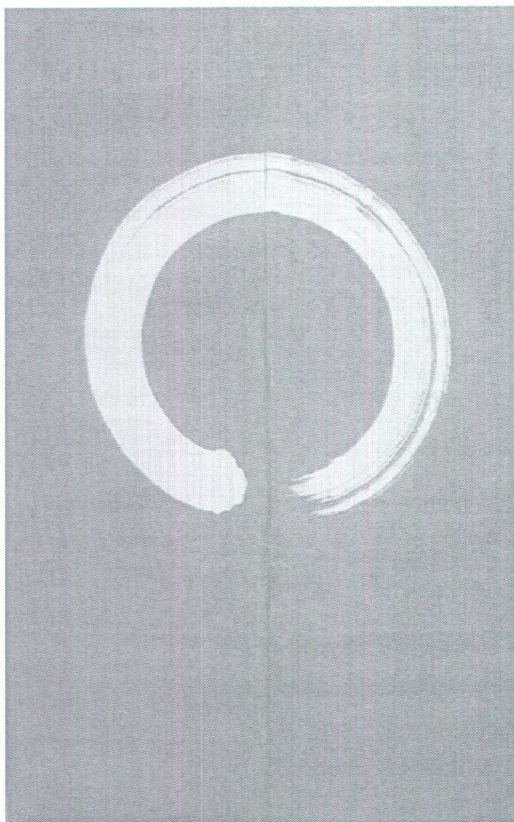
Denk je dat die pijn voor veel mensen de aanleiding is om het spirituele pad te gaan?

'Ja, want we hebben wel een vermoeden van die verbondenheid. Eigenlijk is het veel sterker dan verbondenheid: ik ben jij. Jij bent ik. Een voorstelling van zaken die veel misverstanden oproept. Het geeft de spanning: wat moet ik met jou? Zijn we dan allemaal één? Het wordt ook verkeerd verstaan in de zin: moet ik jou dan alsmaar geld geven omdat je zo zielig bent. Moet ik jouw wonden likken? Daar gaat het helemaal niet over. Het is een inzicht.'

Het gevaar is dat het idee verbondenheid blijft steken in een concept.

'Dat is de grote moeilijkheid van de tekst en de uitleg. Om zoiets echt als inzicht te ervaren, is wel wat anders dan de grote verbanden zien. In de beoefening doen we alles om te zorgen dat dit inzicht indaalt: het is zo. En ongetwij-

feld komen er momenten dat je zegt: het is waar. Maar als je daarna naar buiten moet en het regent, dan is het even snel weer verdwenen. Net zolang tot er iets ontstaat dat je weet.'



Daglicht en duisternis

Heb jij een lievelingszin?

'Mijn lievelingszin is: ***'In feite is er duisternis in helderheid maar je moet die duisternis niet willen ontmoeten. Er is helderheid in duisternis maar zoek niet naar die helderheid.'*** Het is mysterieus hoe die twee bij elkaar horen. Want op het moment dat je die duisternis wilt definiëren, kom je er niet uit. Hetzelfde geldt voor de helderheid toch weet je het perfect. Ik hou erg van dat zinnetje.'

Nog zo'n favoriet is: ***'Het zien van het absolute is nog geen verlichting'***. Ik heb een andere, meer letterlijke vertaling die niet zo geschikt is om te zingen, maar sommige dingen prachtig formuleert. Zo spreekt de schrijver – de tekst wordt toegeschreven aan Shitou Xiqian die in de achtste eeuw leefde – de lezer aan met ***'leerlingen van het mysterie'***. Dat vind ik zo'n mooie uitdrukking. Dat is precies wat we zijn. Mooier kun je het niet zeggen. De bron is onkenbaar, dat is het mysterie. Want bij daglicht is er natuurlijk geen duisternis, maar toch begrijp je wat er wordt bedoeld. Het is de taal die je op een idee brengt. In de traditionele service wordt na de sandokai direct aansluitend de lineage opgezegd. Terecht! Dit A4-tje vat precies samen waar transmissie over gaat.'

door Jacqueline Oskamp

Losse handen houden elkaar vast



Wat is 'ik'? Wat is de 'ander'?
Hoe dichtbij is de ander? Hoe ver reik ik?
Is er nog iets naast 'ander' of 'ik'?
Hoe anders is de ander? Of heeft de ander hetzelfde 'ik'?
Is er wel een ander? Is er wel een ik?
Waar houd ik op, en begint de ander?
Vertak ik in de ander? Of is de ander de bron van ik?
En als ik begin bij de ander? Eindigt de ander dan zonder 'ik'?
Er gaat een bel. Ik sta op. Naast 'ik' zit een 'ander'.
Wat is 'ik'? Wat is de 'ander'?

door Maurice Maarssen

Zo stond ik op. In daisan vielen twee versregels uit de *Sandokai* voor het kussen: 'Al het subjectieve en al het objectieve zijn tegelijkertijd wederzijds gebonden en volkomen zelfstandig. Oneindig gebonden en vrij bewegend, verblijven ze toch in hun eigen positie.' E Pluribus Unum!

Na de laatste zitperiode van die dag, zag ik de sangha in het theehuis afscheid nemen. Sommigen druk communicerend, anderen vertrokken in relatieve stilte. Wat ik zag was een enorme verscheidenheid, een bonte diversiteit aan individuen, die – althans voorlopig – hun gemeenschappelijke bezigheid in de zendo, dat samen zitten en wachten op verlichting, achter zich lieten. Verbondenheid lost weer op in afgescheidenheid. Maar, misschien lijkt dat alleen maar zo. Kort daarvoor zat diezelfde sangha in al haar verscheidenheid wel als één op dat kussen. Natuurlijk met allemaal verschillende en steeds wisselende vragen, koans, gedachten en emoties. Uitbarstend in kakofonie, of langzaam verstillend. Allemaal net in een iets andere houding. De een in een wat onrustige ademtocht, de ander bijna onhoorbaar stil. Sommigen gevangen in een eenzame denktrechter en opgesloten in dat zittende keurslijf, anderen juist in een wijdse openheid van haast kosmische proporties, niet wetend of hun huid de grens is van

het ik, of de poort naar de ander. Allemaal zittende individuen, volkomen zelfstandig en volledig onafhankelijk van elkaar zittend. Eigenstandig toeschouwer van een onophoudelijke en zeer diverse (maal)stroom in de geest. Oké; alleen, afgescheiden, eenzaam misschien. Maar in die eenzaamheid op dat kussen juist verbonden met al dat andere zitten, denken, voelen, ademen en pijn lijden in die ene ruimte. Waar iedereen op één moment samengekomen is om, samen naast elkaar in een min of meer gelijke houding, tegelijk neer te zitten. En ook samen iets te doen, doelloos misschien, maar toch. De zendo als één onbeweeglijk, ademend organisme.

De zendo als één onbeweeglijk, ademend organisme.

Mensenwerk

Misschien is zazen vooral upaya, een trucje, dat ongemerkt leidt tot de ontdekking van een onvoorziene vrucht. Is die zaal met ronde, zwarte kussens een soort van kweekbak, en valt de rijpe vrucht van verbondenheid als een stekje in de ruimere grond van de gemeenschapstuin. Want het valt me op hoe vloeiend mensen in de sangha vaak noodzakelijke taken op zich nemen. De onvoorziene vrucht van een organische democratie. Tuurlijk, het blijft mensenwerk, en mensen hebben ego's die met elkaar botsen. En ja, je hebt een structuur, een bestuur, een leraar en een jikido nodig. Maar toch, in menig profane organisatie verloopt de distributie van deeltaken minder vlekkeloos en soepel.

Superorganisme

Naast deeltijd-zenstudent ben ik ook hobby-imker. Na een dag zitten mag ik graag met aandacht en concentratie mijn bijenvolken inspecteren. Vrij naar Zhuang Zi beeld ik mij in dat ik ze een kast als huis geef, en ze vervolgens hun gang laat gaan. Kijken wat er gebeurt. Goed kijken, dat wel. Zo houd ik geen bijen, maar observeer ik ze. Net als in zazen. Bijgedachten.

De bij is een organisme op twee niveau's tegelijkertijd. Er is de individuele bij, vrij bewegend en volkomen zelfstandig (al overleeft zij niet lang in haar eentje), en er is het volk als superorganisme, wederzijds gebonden. De taken zijn wisselend verdeeld onder de vele vrouwelijke werksters. Eén van hen is de koningin, en die doet niets anders dan eieren leggen. In het seizoen zijn er dan nog mannelijke bijen, die meehelpen bij de voortplanting.

Zonder leider

Zo houdt het volk stand. Als één organisme plant het zich ook voort, door opsplitsing wanneer het moedervolk groot genoeg is geworden. De oude koningin vertrekt met de helft van haar volk, nadat de achterblijvers voor haar opvolging hebben gezorgd. Individuele bijen zoeken voedsel en verblijfplaats, en communiceren hun vondsten met behulp van dansen, geuren en trillingen aan de rest. Deze verbinding en wederzijdse afhankelijkheid is cruciaal voor beide organismen, en komt tot stand zonder leider, zonder stuurman of ego. Het toont zich tegelijkertijd bij iedere inspectie. En tijdens diezelfde inspectie ben ik wederzijds gebonden met de bijen die ik bestudeer, met de plek waar ik dat doe, het moment waarop ik dat doe. IK geef ze een huis en ZIJ laten zich bestuderen. Maar we zijn ook volkomen zelfstandig. De mens is geen bij, gelukkig maar! En toch, als ik op mijn weg terug van de bijenstand het superorganisme Amsterdam weer binnenrijd, zie ik een verliefd stel zoenen, een taxichauffeur ruzie maken met een fietser, een oude man een jong meisje helpen oversteken, en een groep Japanse toeristen wachten op de tram. Ik zie mensen, alleen of in groepjes, hun ding doen. Eenzaam of verbonden? Oneindig, wederzijds gebonden én volkomen zelfstandig, vrij bewegend. Ieder in hun eigen positie!

Oneindig, wederzijds gebonden én volkomen zelfstandig, vrij bewegend.

'Het Dao waarover gesproken kan worden is niet het eeuwige Dao,
De naam die genoemd kan worden is niet de eeuwige naam.
Het Zijnde zonder Vorm (het onbenoembare) is de oorsprong van Hemel en Aarde.
Het Zijnde in de Vorm (het benoembare) is de moeder van de 10.000 dingen.'

(Dao De Jing, vertaling Jaap Voigt)

Een onbekende reikwijdte

Dit citaat gaat over de wens een verbinding aan te gaan met het onbenoembare en het benoembare: met de oorsprong van Hemel en Aarde en met de 10.000 dingen: de 10.000 dingen ofwel de wereld van de vormen en de beperkingen daarvan, de verbondenheid tussen de mensen die nodig is om gezamelijk te overleven.

We zijn verbonden met de aarde en met alles wat zich op de aarde bevindt. De 10.000 dingen vormen een eenheid, als het ware één lichaam waarin de miljarden cellen verbonden zijn.
Robbert Dijkgraaf, een bekend atoomfysicus, vertelt in de radiocolumn *Reïncarnatie* een aantal interessante dingen: 'Wist u dat één van de luchtmoleculen in uw longen een grote historische waarde heeft? Jawel, precies datzelfde molecuul ademde Julius Caesar uit toen hij in het jaar 49 v.Chr. de Rubicon over stak...'
Hij kan met zekerheid dit soort uitspraken doen 'door de harde wetten der waarschijnlijkheid en door de onvoorstelbaar grote aantallen moleculen in één teugadem, die zich uiteindelijk in de atmosfeer verspreiden'. 'Door uw atomen bent u op dit moment live verbonden met ieder organisme dat ooit heeft geleefd of zal leven.' Hij bevestigt met deze uitspraken de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek die overeen komen met het boeddhistische inzicht dat alles zonder uitzondering onderling verbonden is.

Identiteit

Op een andere manier herkennen we de onderlinge verbondenheid in het feit dat iedere handeling die iemand verricht en dat alles wat er gezegd wordt onvoorspelbare gevolgen heeft, met een onbekende reikwijdte.

Maar er valt zoveel meer te zeggen over verbondenheid.
Als individu ben ik door geboorte verbonden met mijn familie, op een plaats en een tijdstip die mijn identiteit bepalen. Ik zal me, voorzover ik dat nu ervaar, altijd verbonden voelen met fa-



milieleden, vrienden, sanghaleden, groepen mensen met dezelfde ideeën, idealen, enzovoorts. Want ik wil graag ergens bij horen, het gevoel hebben dat ik een plek heb in deze wereld. Dat geeft een besef van controle, van eigenwaarde. Evengoed kan ik me soms buitengesloten voelen van al de bovengenoemde mensen en groepen, afhankelijk van de situatie; dat voelt als eenzaamheid.

Verantwoordelijkheid nemen

Voor mij heeft het besef van verbondenheid met de 10.000 dingen en in het bijzonder met het leven op aarde een belangrijke konsekwentie.

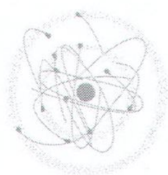
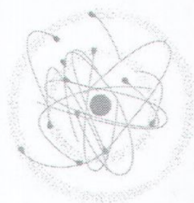
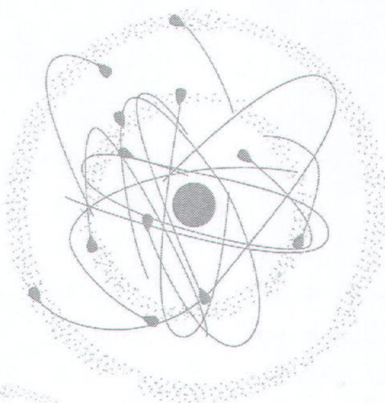
Ieder van ons komt voort uit de aarde en is afhankelijk van de aarde, we ademen dezelfde lucht in en uit en houden onszelf in leven met wat de aarde voortbrengt.

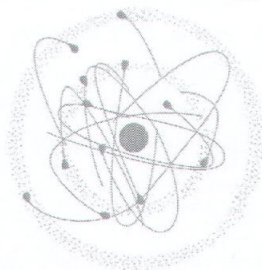
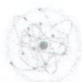
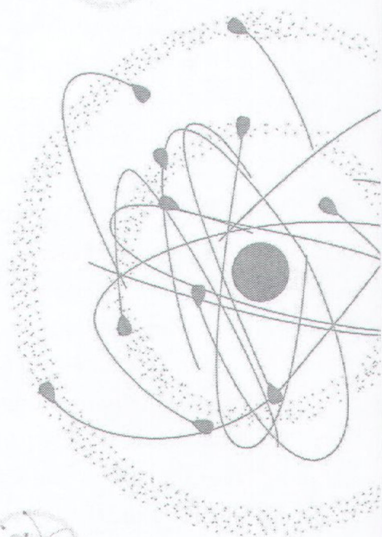
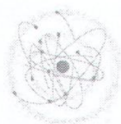
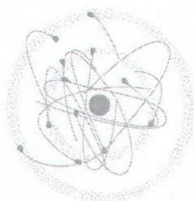
Dit inzicht maakt me bewust van het feit dat ik mede verantwoordelijk ben voor het voortbestaan van het leven op aarde. Dat is voor mij een reden om de pogingen die gedaan worden om het leven optimaal in stand te houden te ondersteunen, op welke manier dan ook.

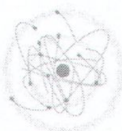
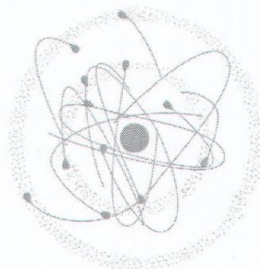
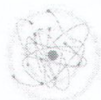
Daarom ook heb ik groot respect voor iemand als Liesbeth Zegveld, een oorlogsrecht advocate. Zij zet zich onder andere in voor de nabestaanden van de slachtoffers van Srebenica en Rawagedeh, een dorp in het voormalige Nederlands-Indië, waar indertijd mensen werden vermoord door Nederlandse soldaten, en bijvoorbeeld ook voor mensen uit Afghanistan, mensen met wie ze met haar hart verbonden heeft.

In een interview zei Liesbeth Zegveld: 'Wanneer je iets doet waarin je gelooft, zet je iets anders neer dan wanneer je iets doet wat níet met je hart verbonden is.' Ze kiest er voor om die mensen bij te staan die ver weg wonen, die anders zijn, mensen zonder geld of status. 'De verdrukten', zoals zij ze noemt. Waarom ze zich juist voor díe mensen inzet? 'Bijna iedereen heeft het significant slechter dan wij. Ik vind dat je in de wereld de verantwoordelijkheid moet nemen voor je buurman, en dat zijn mensen in andere landen. Dat is waarom ik zoveel gevoel heb bij dit onderwerp.'

door Lida Kerssies

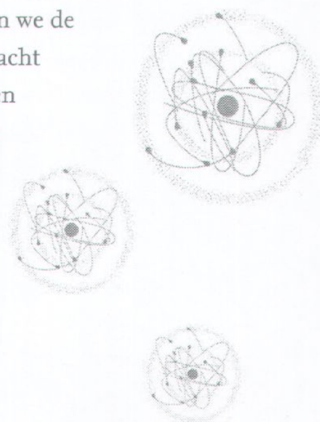




Niet te hard hollen

Thich Nath Hanh is een van de grote zenleraren van deze tijd, maar ik ken hem eigenlijk vooral van horen zeggen. Wat ik van hem denk te weten is dat hij dé boeddhist is van zitten en lopen 'in aandacht', en vooral ook van 'verbondenheid'. Bekend van hem de is term *interbeing*: alles is met alles verbonden. Ons brood is het zaadje, is de aarde, is de wolken, is de boer, is de vrachtwagen, is de eter.

door Annemiek Deerenberg

Thich Nath Hanhs recente boek *Good citzens: creating enlightened society* (Parallax Press, California, 2012) beantwoordt wat dat betreft volledig aan mijn verwachtingen. Thich Nath Hanh roept ons (allen op deze wereld) op om iets te veranderen aan de ellende die we vandaag de dag om ons heen zien: klimaatverandering, terrorisme, oorlog tussen mensen van verschillende religies, fanatisme, discriminatie, uitsluiting, geweld, economische crisis en vernietiging van het milieu. In een kleine 130 pagina's beschrijft hij hoe we aan de oplossing van deze problemen kunnen bijdragen door middel van beoefening van aandacht, leidend tot juist inzicht, leidend tot juiste ethiek. Aandacht, inzicht en ethiek sluiten *interbeing* (in het boek nog eens beschreven als: non-duale verbondenheid van alles met alles, zonder subject en object) in. Dit betekent dat wij (beoefenaars) via het inzicht van *interbeing* vanzelf komen tot compassie en juist handelen. Daarmee beïnvloeden we de wereld en onze medemensen die ook inzicht krijgen en aandacht en compassie... en vervolgens zal het beter gaan... En intussen voelen wij, degenen die deze weg gaan bewandelen, hoe we ook nog eens steeds gelukkiger en zorgelozer worden.



Voorgeschreven regels

Klinkt dit enigszins cynisch? Ik kan er niet omheen. Mij bekroop tijdens het lezen een zeker wantrouwen: zo simpel kan het toch niet zijn?

Een probleem waar ik op stuit is dat Thich Nath Hanh meent dat spiritualiteit en ethiek niet kunnen worden onderscheiden. Uit de beoefening van mindfulness (aandachtig zitten, lopen en leven, stilstaan bij de ademhaling en alles wat opkomt ten diepste onderzoeken) volgt automatisch het inzicht van *interbeing* en hieruit, zegt hij, volgt automatisch inzicht in goed en kwaad.

Het spreekt me zeer aan dat ethiek niet van buiten af voorgeschreven wordt door een god of door regels, maar dat ethiek moet voortkomen uit het eigen innerlijk en het eigen inzicht. Daar staat voor mij tegenover dat het vanuit het eigen inzicht niet altijd zo eenvoudig is te bepalen wat goed is en wat niet. Thich Nath Hanh geeft hiertoe een aantal criteria. 'Juist' (ethisch en moreel juist) in het licht van het achtvoudige pad is: dat wat geluk brengt, dat wat heilzaam is, dat wat helder is, dat wat open is (ruimte laat) of juist dat wat het kwade afsluit, en dat wat niet alleen maar uiterlijkheid is.

Dat zijn inderdaad afwegingen die opkomen als je wilt beoordelen of iets goed of slecht is, maar het zijn ook vragen die vaak niet zomaar een antwoord opleveren. Het

eerste criterium spreekt mij het meest aan en Thich Nath Hanh noemt geregeld in dit boek hoe beoefening niet alleen gericht is op het opheffen van lijden, maar ook hoe beoefening gelukkig maakt.

Wat mij betreft is 'geluk' en wel 'mijn geluk' - maar dan wel in het besef van mijn afhankelijkheid en verbondenheid met alles en ieder om mij heen - uiteindelijk het criterium waarmee je het moet stellen bij het zoeken naar ethisch juist handelen.

Benauwend

Maar Thich Nath Hanh laat het niet bij deze criteria. Hoewel hij stelt dat het door beoefening van mindfulness heel gemakkelijk wordt om te bepalen wat juist is, geeft hij toch een ruime hoeveelheid uitgewerkte regels, geloften en oefeningen, waarbij de inhoud van wat juist en onjuist is door hem wordt beschreven.

Gevoelens van woede, jaloezie en wanhoop zijn in hun manifestaties onheilzaam en dienen liefst in de kelder van ons bewustzijn te verblijven. Geweld, fanatisme, en dogmatisme moeten omgevormd worden. Mensen in nood moeten geholpen worden met onze tijd, energie en onze goederen. Rijkdom, macht en zintuiglijk genot zijn niet nastrevenswaardig. Sexueel gedrag dat voortvloeit uit intens begeren is schadelijk. Sexuele relaties moeten voortvloeien uit liefde en mogen alleen in een lange termijn *commitment* – kenbaar voor de buitenwereld – worden aangegaan. Ons spreken moet helder en open zijn en gericht op het geluk van onszelf en anderen. Gokken, alcohol en/of drugs zijn niet juist, net zomin als het bekijken van bepaalde websites, spelletjes, tv-programma's en films en het lezen van bepaalde bladen en boeken. Wapenhandel en handel in energieslurpende auto's brengen lijden voort. We moeten de natuurlijke balans van de aarde beschermen en de opwarming van de aarde tegengaan.

Hier komt de ethiek wat mij betreft niet van binnenuit, maar wordt deze door de schrijver aangedragen. Hier voel ik me behoorlijk beknot, ook in het besef dat ik niet alle regels zomaar kan onderschrijven.

Het meest benauwend vind ik wel de stelling dat ik verantwoordelijk ben voor mijn gedachten en dat mijn slechte gedachten als zodanig lijden veroorzaken en schadelijk zijn voor de wereld, terwijl mijn goede gedachten juist het tegendeel bewerkstelligen. Hoe hiermee om te gaan, terwijl ik toch steeds maar ervaar hoe mijn gedachten alle kanten opspringen...?

Het goede pad

Ethiek is dus in de optiek van Thich Nath Hanh een breed gedragen ethiek, die oprijst uit individuele beoefening in het besef van *interbeing*. Het gezamenlijk voldoen

aan de ethische regels in een gemeenschap (sangha) zal, zo stelt hij, zodanig bevorderlijk werken dat we daarmee de hele aarde op het goede pad kunnen brengen.
Ik lees hier onvoldoende over het probleem dat het vormen van een gemeenschap met gezamenlijke regels van goed en kwaad ook juist tot onderscheid en strijd kan leiden, zowel binnen als buiten die gemeenschap. Bovendien is weer moeilijk vast te stellen wat het goede pad is voor de aarde. Gaat het daarbij om wat goed is voor de mensheid, voor de natuur, voor het individu of voor de grote groep, of om wat goed is voor het hele universum? Hoe ziet het ideaalbeeld van de verlichte maatschappij er uit?
In het begin van het boek zegt Thich Nath Hanh nog dat lijden altijd zal bestaan, maar dat lijden ons geluk niet in de weg hoeft te staan. Aan het slot van het boek worden we echter gewaarschuwd dat als we de trend niet weten om te buigen het lijden in de 21ste eeuw onbeschrijflijk groot zal zijn.

Tja, daar zit ik dan 'met mijn goede gedrag'... Heen en weer geslingerd tussen het gevoel dat ik – mét Thich Nath Hanh – een goed burger wil zijn en het gevoel dat ik zelf wil bepalen wat een goed burger is. Gelukkig zegt Thich Nath Hanh ook regelmatig dat we niet te ijverig moeten zijn, niet te hard moeten hollen. 'Ga geregeld weer terug naar de stilte en de aandacht en onderzoek alles goed.' Daar doe ik het dan maar weer mee. Meteen voel ik zoiets als geluk opborrelen.

Good citizens

Een fragment uit de Sandokai in drie verschillende vertalingen

Joke Bruynzeel (1), Maurits Dienske (2), Annalies Sandberg (3)

參 同 契 cān tóng qì

Deelnemen aan dezelfde overeenkomst

竺 土 大 仙 心 zhi tǔ dà xiān xīn

Het Boeddhistische land is groot geworden door de onsterfelijke geest [1]

De geest van de grote onsterfelijke uit India [2]

De geest van de grote indiase onsterfelijke [3]

東 西 密 相 付 dōng xī mì xiāng fù

Zaken die verborgen zijn met elkaar delen [1]

Werd vertrouwelijk van west naar oost overgedragen [2]

Geheime objecten aan elkaar toevertrouwt (overhandigt) [3]

人 根 有 利 鈍 rén gēn yǒu lì dùn

De wortels van de mens bestaan uit tegenstellingen [1]

Mensen zijn in aanleg scherp of bot [2]

De wortel van de mens bestaat uit tegenstelling [3]

道 無 南 北 祖 dào wú nán běi zǔ

De dao heeft nergens wortels [1]

Maar de weg heeft geen zuidelijke of noordelijke voorouder [2]

De Dao heeft geen menselijke voorouders [3]

靈 源 明 皎 潔 líng yuán míng jiǎo jié

De bron van de geest straalt in het licht [1]

De geestelijke bron straalt helder in het licht [2]

De bron van de geest schijnt helder en duidelijk [3]

枝 派 暗 流 注 zhī pài àn liú zhù

Aftakkingen stromen weg in het donker [1]

De vertakkingen stromen uit in het donker [2]

De tak van een school stroomt verborgen in zee [3]



Stadsverlichting

Hoe grenzeloos de (buurt)gemeenschap ook is...

...ik beloof haar geheel te ontdekken. Deze vijfde belofte, mijn naam én mijn nieuwsgierigheid drijven mij op een regenachtige zondagavond naar een onbekend huis. Daar aangekomen loop ik via een kaarsverlicht tuinpad de openstaande voordeur binnen. Ik doe jas en schoenen uit, loop een trap op en open de deur naar een huiskamer. Een dame verwelkomt mij en biedt thee aan. Ik zoek een plekje voor mijn meegebrachte kussen, tussen de in een kring opgestelde stoelen en een bankstel. Als even later een belletje klinkt, zit ik met negen andere, mij voor die avond niet bekende mensen een uur lang stil. Een tweede belletje verbreekt de stilte. We nemen woordeloos afscheid en gaan ieder weer onze eigen weg, een nieuwe week in.

Hoe eenvoudig kan het zijn! In meerdere opzichten: het elkaar vinden in een gemeenschappelijk verlangen, het zonder enige opsmuk stil zitten en dat in een huiskamer op een steenworp afstand van mijn eigen huis. Dat is in het kort wat mij aanspreekt in het initiatief *Stadsverlichting – verander de wereld vanuit je huiskamer.* Via de website www.stadsverlichting.nu stellen tegen de vijfhonderd, over heel Nederland verspreide mensen hun huiskamer open voor wildvreemden, om samen een uur 'gewoon' stil te zijn. Niets meer, niets minder. Op de site lees ik:

"Door samen in een huiskamer te mediteren, kom je niet alleen thuis bij jezelf, maar ook bij elkaar. Bovendien heeft gezamenlijke stilte een positief effect op de omgeving. Er ontstaat meer harmonie en flow. Als je een betere wereld wilt, hoef je de straat niet op." En:

"In steden waar regelmatig wordt gemediteerd, is er minder criminaliteit, is het minder druk op de spoedeisende hulp en zijn minder verkeersongevallen, zo blijkt uit onderzoek. Wanneer ongeveer 1 procent van de bevolking regelmatig stil is, heeft dit meetbaar effect. Dit wordt het Maharashi-effect genoemd. Vanuit interesse voor dit experiment en vanuit de behoefte om een bijdrage te leveren aan de samenleving is *Stadsverlichting* ontstaan."

Ik ben er nog niet uit hoe ik dit positieve effect zou moeten meten. Maar dat vind ik niet eens zo belangrijk; het enkele samen zijn en zitten is wat mij betreft al voldoende vervullend. Er wordt iets gerealiseerd, namelijk verbinding: verbinding tussen mensen, tussen huiskamers en dat over stads- en landgrenzen heen - op de site staan namelijk ook vijftig huiskamers in diverse andere landen.

Tot slot, deelname aan dit huiskamerexperiment bood mij persoonlijk een uitgelezen kans om invulling te geven aan mijn boeddhistische naam. Want is een sangha of gemeenschap van beoefenaars, niet overal waar we samen met anderen zijn? Ik ben benieuwd naar je antwoord, waarbij ik je van harte aanbeveel om het te zoeken in een huiskamer bij jou in de buurt!

door Jan Mathijs Cuypers, Grenzeloze Sangha

Verbondenheid

fragment uit een gedachtenstroom

... nou geven het zitten, dat ik sinds vijf jaar doe, en het lezen van boeken en artikelen over boeddhisme, mij een taal waarin ik mijn gevoel en besef van verbondenheid met alles wat er is, de 10.000 dingen, kan uiten (en "innen").

Die verbondenheid is heel basaal, en is concreet en abstract tegelijk.

Doordat ik van Lida heb leren zitten, ben ik met haar verbonden.

Doordat ik bij Niko jukai gedaan heb, ben ik met hem verbonden.

Daardoor ben ik ook verbonden met de sangha in Amsterdam.

Ook nu ik niet meer zo vaak in de Amsterdamse zendo kom, blijven die verbindingen onverkort bestaan.

Al zou ik ze willen doorsnijden (wat niet zo is), die verbondenheid ís er gewoon, daar kan ik niks aan doen.

Ik kan alleen zelf bepalen wat ik er mee doe, hoe ik er vorm aan geef.

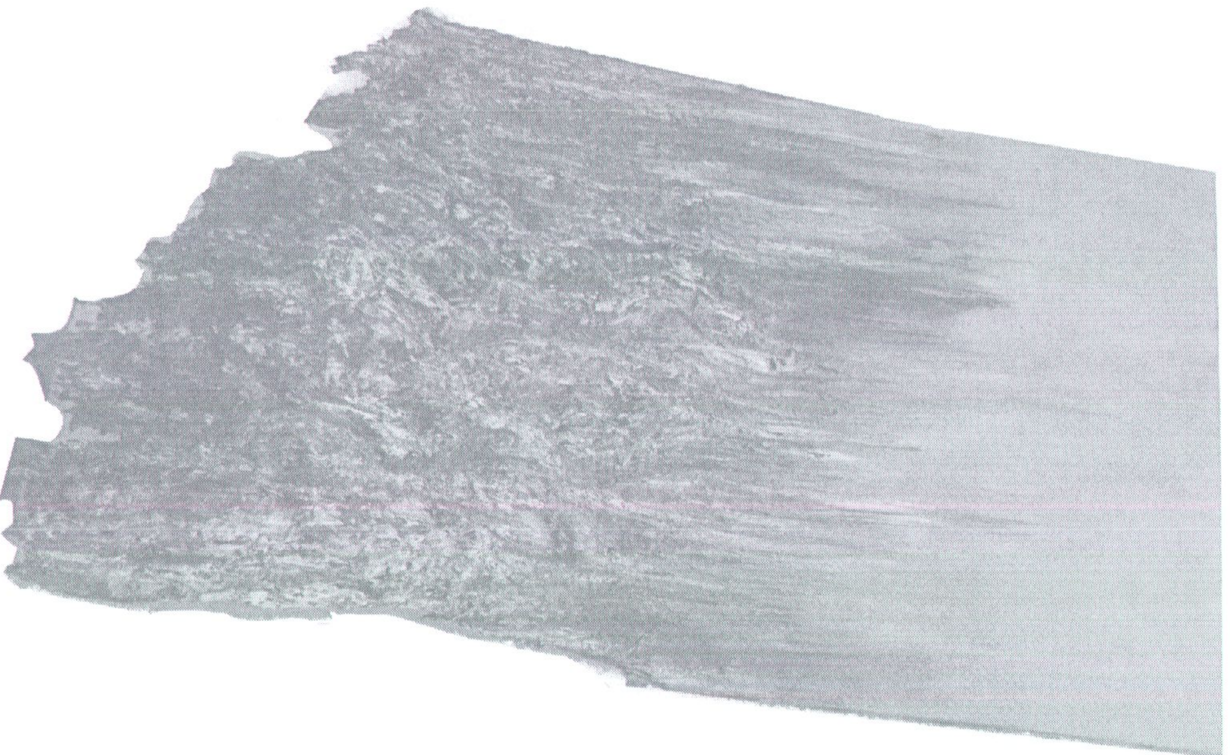
Wanneer ik mij ergens mee verbonden heb, zit ik er dus voor de rest van mijn leven aan vast. Zelfs als ik mij zou willen ont-binden, krijg ik een nieuw soort verbinding, namelijk het niet-meer-verbonden-willen-zijn.

Wel realiseerde ik me het volgende:

Hoe minder verstrengeld en verknoopt ik ben (bijvoorbeeld door patronen, verwachtingen, behoeftes) met de mensen en dingen om mij heen, hoe meer ik los van alles ben, hoe beter en schoner ik mij er mee kan verbinden, iedere keer opnieuw. Toen dat tijdens een sesshin bij mij ingedaald was, voelde het alsof ik alles om mij heen voor het eerst zag.

Die twee dingen: het feit dat ik verbonden ben, hoe dan ook, én dat ik tegelijkertijd mij iedere keer opnieuw in vrijheid kan verbinden, ik kan niets mooiers bedenken.

Teska Butsujo Seligmann



beeld Bert Jacobs

Volstrekte eenzaamheid

De zenstudent zat voor zijn grot in het zonnetje. Het was nog niet vaak voorgekomen deze lente, dat de zon warm genoeg was en hij buiten kon zitten. Hij zat op een platte steen en leunde met zijn rug tegen de muur van zijn grotwoning, zijn ogen dichtknijpend tegen de zon, al kauwend op een handje graan. Het uitzicht voor hem was fantastisch. Vergenoegd keek hij naar zijn moestuintje. De linzen kwamen al op, en ook de knolletjes zouden het goed doen dit jaar. Goed kluizenaarsvoedsel, en hij was al zo verlicht dat hij het nog lekker vond ook.

De hele winter had hij zich uitgesloofd op zijn kussen. Alleen-maar-zitten. Alleen-maar-zitten. Uur in uur uit. Dag in dag uit. Week in, etcetera. Zijn diepste verlangen was werkelijkheid geworden, te zitten zonder gestoord te worden. Gestoord, door de tram. Door de auto's. Door de poezen. Door het gesnuf van medezitters. Door de praatjes van medezitters. Door alle andere levende wezens. Zo gestoord was hij, dat hij een drastisch besluit had genomen. Hij had zijn baan opgezegd, zijn huis verkocht (veel te goedkoop) en was naar een buitengewoon spiritueel en bergachtig land gegaan waar het niet heel erg raar was om een poosje lekker in je eentje in een grot te gaan zitten.

Hij was met vliegtuig, bus en ezelkar gereisd tot hij niet verder meer kon. Dorpelingen hadden hem geholpen een grot te vinden, en voorzagen hem van (spaarzaam) voedsel. Het was een hard bestaan, maar de grot was verbazingwekkend comfortabel en ach, hij had ook niet veel nodig.

Zo zat hij intussen al enkele maanden, misschien wel een jaar in volstrekte eenzaamheid. Teveel eenzaamheid, zou je zeggen, maar nee hoor, de zenstudent genoot er met volle teugen van. Eenzaamheid was goed. Niet alleen was het een spiritueel middel, maar het was ook nog eens heerlijk rustig en overzichtelijk. Hij bemoeide zich met niemand, en niemand bemoeide zich met hem. Totdat zich een bezoeker aandiende.

De zenstudent zag hem al van verre aankomen, zo scherp als die van een havik waren zijn ogen geworden. Een knoestige man met een baard. Verrek, dacht hij, een medekluizenaar. ' Hallo!' zei de man lichtjes hijgend, toen deze bij de grot was aangekomen. 'Dag hoor' zei de zenstudent weinig toeschietelijk. 'Mijn naam is Lammert, en ik kom even een

kopje suiker lenen' zei de kluizenaar en hield de zenstudent een kopje voor. De zenstudent keek de man met open mond aan. 'Ja', zei Lammert, 'ze hebben me overgeslagen toen ze de voorraden kwamen brengen, en Wilbert van drie grotten rechts heeft ook niets meer.' De kluizenaar keek om zich heen naar het moestuintje en de grot. 'Je hebt het hier goed voor elkaar zeg! Oude Gerrit had het helemaal laten versloffen. Je hebt er nog een flinke klus aan gehad, ha!' riep de man uit en sloeg zich op de knieën. 'Je kunt toch nog wel praten he? Sommigen verleren het helemaal. Gerarda, die naast Wilbert woont, moest opnieuw leren praten zeg, na de winter. Wilbert is nu met haar bezig. Begint met de basis. Vogel, steen, zon. Het gaat heel aardig. Zeg, waarom kom je niet eens langs bij ons? Ik weet zeker dat Wilbert en Gerarda het ook heel gezellig vinden. Zoveel aanspraak hebben ze niet, er woont niemand naast de deur, haha!'

De kluizenaar lachte weer heel hard en haalde toen een boekje uit een zak in zijn wollen kleed. 'Eens even kijken.. zeg, over een week is de buurtborrel, dat treft! Schikt het je dan? Of heb je iets anders te doen, haha!'

Verdoofd keek de zenstudent de kluizenaar na, toen die met lange stakerige benen de berg afliep, terug naar zijn grot. Hij hoopte dat dit een hallucinatie was en dat hij snel wakker zou worden en zou ontdekken dat hij alleen was. Eenzaam. Hij, de stenen, de wolken, de lucht. Hooguit een fruitvliegje af en toe, maar daar hield het wat levende wezens betreft mee op. En met de eenzaamheid had hij zich lang gered. Niet dat het gemakkelijk was geweest in het begin. Hij had de mensen gemist, op een bijna fysieke manier. Zijn vrienden, zijn moeder, zijn ex-geliefden. Later had hij zelfs de mensen die hij niet kende maar iedere dag in de trein zag, gemist. Alleen maar gemist. Mens-zijn, had hij ontdekt, is doortrokken van de anderen. Maar, had hij zichzelf streng voorgehouden: dat zijn maar concepten. Nodig hebben, dat is een concept. Missen, ook. Hij had het allemaal losgelaten.



Dacht hij.

(voorlopig is dit de laatste bijdrage van Gita Sonnenberg).

HAIKU-HOEK

door Stefan Slings



Winter

Een haiku is een poëtische uitdrukking van verbondenheid met het moment. De korte duur en de eenvoud van de haiku representeren het moment - niets meer dan een flits - dat vervolgens wordt uitgedrukt in een bundeltje van gedachten dat het moment tevens in een bepaalde context plaatst:

Deze ochtend, hoe
de ijspegels druppelen -
het Jaar van de Koe.

Matsunaga Teitoku (1571 – 1653)

Toen ik vorig jaar in de schemering van een winteravond op weg naar een sportcentrum fietste viel het me op dat de avondschemering al weer wat later viel dan de week daarvoor. In de sloot waar ik langs fietste, zwom een eenzame zwaan en ik beeldde mij in dat de zwaan tot hetzelfde besef was gekomen:

Winter vervangt herfst;
de dagen worden langer -
een zwaan voelt het ook.

Eerder dat jaar fietste ik in de ochtendschemering door de duinen.
Het was eigenlijk nog herfst maar de kou en haar manifestaties hadden alles weg van de winter:

De witte wieven,
het gras dat wit ziet van rijp -
winter in aantocht.

De volgende haiku beschrijft een moment in een echte winterochtend, nog voor de schemering. Ik was te voet op weg naar de zendo en het viel me op dat de volle maan als een wegwijzer recht boven de zendo stond:

Op weg naar zazen -
de mistige volle maan
wijst de zendo aan.

Eenmaal binnen werd het langzaam maar zeker licht buiten. Tijdens de loopmeditatie kondigde een heggenmus voorzichtig de nieuwe dag aan:

Vroeg in de zendo -
een heggenmus zingt zijn lied,
ik neem nog een stap.

Ik ben een dweil!

Verlichting zit in kleine hoekjes...



In 2008 was ik bij mijn eerste 'zennies aller landen verenigt u' op Ameland. Elke dag waren er dharmatalks van eerbiedwaardige roshi's en senseis. Elke dag ging ik braaf luisteren en snapte het niet. Tot Tenkei in zijn dharmatalk met grote passie vertelde over de vloer in zijn zendo. Of liever gezegd: het schrobben van de vloer in zijn zendo. Zijn handen in het warme water, de geur van

...In een emmertje sop bijvoorbeeld

het sop, het schoonmaken, zien hoe het hout onder zijn handen begon te glanzen. Hij werd intiem met iedere centimeter vloer en ging er van houden: van de vloer, van de dweil, van het sop en van de handeling.

In mij ging een lichtje aan.

Ik besefte dat niet het doel maar het doen centraal moet staan. Dan ontstaat er intimiteit en is er niets meer tussen jou en de activiteit, tussen jou en de rest van de wereld. De houten vloer in mijn huis draagt de hele wereld in zich - bomen, zon en regen, de houthakker, de ouders van de houthakker etcetera, etcetera tot in het oneindige. Dat zien maakt dat ik nergens anders wil zijn dan waar ik op dat moment ben. Ik ben op het juiste moment op de juiste plek. Ik ben niet bezig een beter mens te worden en de wereld te redden: ik schrob de vloer of schrijf een stukkie.

Een aantal dharmatalks later snapte ik dat we dat dus bedoelen met 'verlicht worden door de tienduizend dingen'. Het zien van dat wat er is, recht voor je, je leven zoals het is. Wat wel handig is, want een ander leven heb je niet. Het is intiem worden met dat wat er is, en datgene waarmee je intiem wordt, daarvan ga je houden. Doen wat er gedaan moet worden, zonder ruis, zonder bijgedachten, zonder strategie en zonder doel. Het is het pad naar verlichting - en naar een schone vloer.

door Connie Franssen

De Sangha

Interview met: Jarmila Haze

Zenpraktijk sinds: 1992 ontdekking van stilte, 2009 Zen Centrum Amsterdam

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?

Het was de ALS diagnose in 1992 die me stilte deed ontdekken. Mijn levensverwachting was opeens geslonken tot 2 à 3 jaar. Ik had geen idee hoe ik met de resterende tijd om moest gaan; het paniekgevoel van een geïsoleerd lichaam, dat vliegt door een vijandelijk universum. Iedere dag nadat mijn man en zoon de deur uit waren, bleef ik zitten in het stille huis met mijn angst, verdriet en wanhoop. Na een paar maanden veranderde er iets en ik was weer in staat om helder te denken en me te verbinden. In 1993 kwam de ziekte onverwacht tot stilstand.

Daarna bleef ik stilte opzoeken en begon ik met meditatie – in het Raja Yoga Instituut, in het Rigpa (Tibetaans boeddhisme), in de kloosters (van de orde der benedictijnen en van de trappistenorde), bij SIM (vipassana) en in de natuur. Vanaf 2009 zit ik ook in het Zen Centrum Amsterdam.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

In het begin was het vooral lichamelijke pijn, die zorgde ervoor dat gedachten geen ruimte kregen. Later inspecteerde ik met geloken ogen de vloer om verborgen afbeeldingen te ontdekken; de leukste waren de kiezelsteentjes in de zendo van de Willibrordusabdij in Doetinchem.

Na een periode met koans zit ik nu het liefst gewoon te zitten. Soms fladderen de fragmenten van teksten van Leonard Cohen door mijn hoofd. En als het echt niet wil lukken dan bedenk ik kookrecepten; zendo en keuken als veilige havens…

Waar spoort zen je toe aan?

Hopelijk om mezelf beter leren kennen…

Wat leidt je af van je zenbeoefening?

Wat zazen betreft is het simpel: luiheid, tekort aan discipline, mijn katten, katten van de buren en de zwerfkatten. Maar ik vind het ook best moeilijk om me onvoorwaardelijk met zenboeddhisme te verbinden. Ik heb nog veel vragen, vooral op het gebied van verlichting en moraal. Mijn ervaringen met het totalitaire regime (in 1983 ben ik gevlucht uit het voormalige Tsjechoslowakije) doen me aarzelen over iedere ideologie.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Het liefst zou ik een symbool laten zien, aangeduid met het woord ENSO; een cirkel, soms gesloten, soms met een opening. ENSO staat voor verlichting, kracht, vorm en leegte, levenscyclus, universum... In het zenboeddhisme wordt het ook gebruikt als het symbool voor het moment van bevrijding van onze geest. ENSO wordt in één keer getrokken met een penseel; er wordt gezegd dat ENSO het karakter en de geestelijke toestand van de tekenaar onthult. De balans en de schoonheid van ENSO worden bereikt door asymmetrie en onregelmatigheden; een vrolijke ontdekking voor een perfectionist als ik.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?

Mededogen... Het valt me zwaar om mededogen te hebben zonder zelf mede te lijden. Vaak kan je niets doen, alleen begrip tonen en luisteren. Soms is dat voldoende, soms niet. Dan moet ik leren mijn machteloosheid te accepteren. Soms moet mededogen tot daden leiden. Hoeveel kan ik aan? Hoe bewaak ik mijn grenzen? Of zijn er geen grenzen? Het valt niet mee om tegelijk zacht en sterk te zijn.



Mededelingen

Winter city-sesshin
Vrijdag, zaterdag, zondag 28, 29 en 30 december van 9.30 – 17.30 uur
Klein-abonnementhouders: € 105.
(of € 45 per dag); zonder abonnement € 120 (of € 55 per dag).

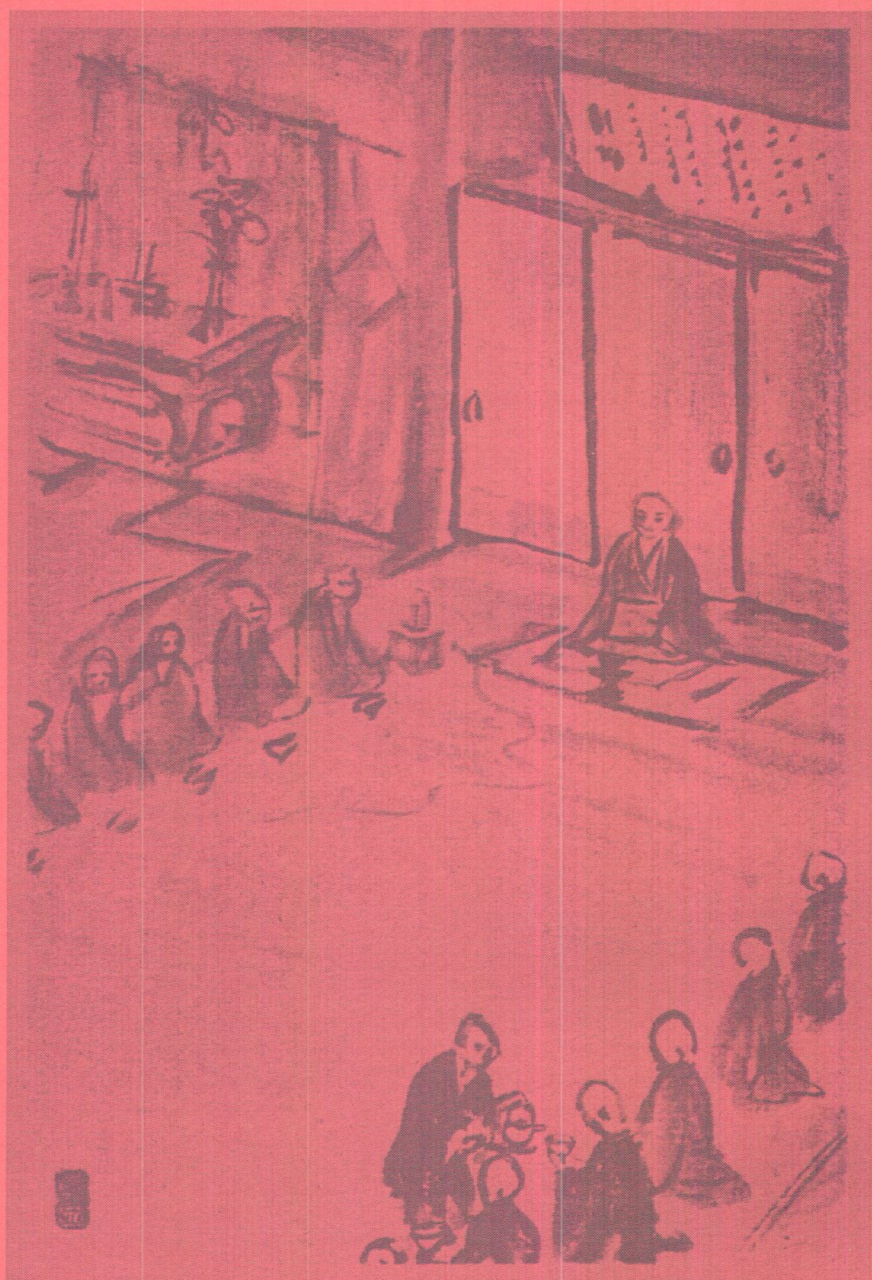
Introductiecursus zenmeditatie
Onder leiding van Lida Kerssies.
Woensdag 9 januari – 13 februari 2013
Tijd: 18 – 19.30 uur
Kosten: € 95.

Studieklas onder leiding van Niko Tydeman Sensei.
Donderdag 10 januari – 28 februari.
Naar aanleiding van De Vlucht van de Garadua van Shabkar.
Tijd: 10 -11 uur zazen,
11.15 – 12.30 uur studieklas.
Kosten: Klein-abonnenenthouders € 105; zonder abonnement € 120.

Big Mind workshop: Open Geest – Groot Hart
Onder leiding van Gretha Aerts Sensei.
Zondag 20 januari.
Tijd: 10.30 – 16.30 uur
Kosten: € 50.
Betaling: Giro 72.39.612 ten name van Gretha Aerts onder vermelding van 'Big Mind'.

Thema volgende Zensor
Chi, prana of kundalini – welke naam je er ook aan geeft, door ons lichaam stroomt energie. Heb je ervaring met of ideeën over deze energie? Welke rol speelt energie in je zenbeoefening? Alle bijdragen zijn van harte welkom.
Kopij graag naar Stefan Slings:
s.l.slings@gmail.com,
deadline 1 februari.

Voor al deze activiteiten geldt: aanmelden via zenamsterdam.nl.



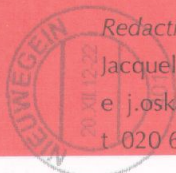
Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Maurice Maarssen
Jacqueline Oskamp
Stefan Slings

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh



Redactieadres
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 241

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor € 3,- per nummer.

Jelle Seidel
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag